Привет

Рецепты наших бабушек

На бабушкиной кухне

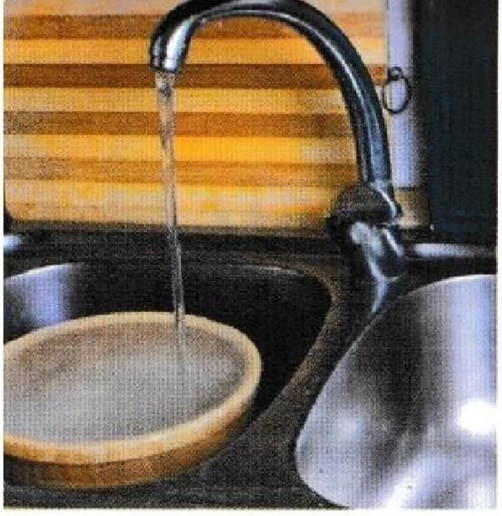
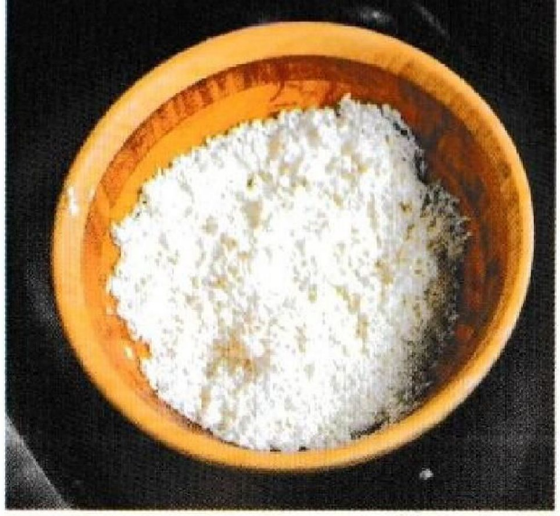
№5
Май–2017

Уникальный рецепт салата с одуванчиками

Десертный суп с фруктами с. 28

Салаты и закуски
На первое
На второе
Десерты и напитки
Выпечка

ISSN 2305-4492
17005
9 772305 449778

БЫСТРО
И ВКУСНО
ГОТОВИМ РОЛЛЫ
ДОМА

В этом выпуске

4 Доброе утро. Простые завтраки

10 Салаты и закуски на каждый день

16 Обед — первое, второе и компот

22 Ужин — праздник витаминов

28 Десерт на ваш вкус

30 Вкусная выпечка

34 Готовим с детьми

с. 8–9

Мексиканский кофе в домашних условиях взбодрит любое утро

с. 12

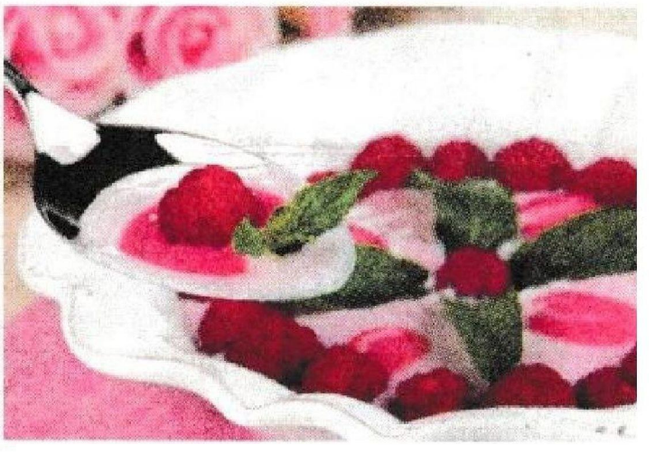
Великолепный салат с макаронами под соусом песто не оставит равнодушным даже самых искушенных гурманов

с. 17–20

Сбалансированный диетический рацион питания на каждый день в течение всей недели поможет привести себя в форму к летнему сезону

с. 28

Вкусный, легкий, быстрый и простой в приготовлении десертный суп с фруктами, ягодами и мятой



Дорогие читательницы!

Перед вами уникальный журнал. Все рецепты, опубликованные в нём, взяты из старых тетрадей, в которых наши мамы и бабушки бережно хранили свои секреты. Наверняка и у вас есть такие бесценные сборники рецептов. Поделитесь своими секретами с другими хозяйками! Присылайте ваши любимые рецепты в редакцию, и мы обязательно их опубликуем! Опишите, как вы готовите, обязательно приложите к письму своё фото и снимок блюда.

Наш адрес: 127015, г. Москва, ул. Вятская, 49, стр. 2, «ИДЛ».
E-mail: info@idlogos.ru

Удачи и приятного аппетита!

Фото: dp/Fotodom.ru

Домашние мюсли

Полезно

2-3 порции | 15 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 4 ст. л. овсяных хлопьев
- 135 мл кипяченой воды
- 180 мл натурального йогурта
- 4 ч. л. лимонного сока
- 4 ст. л. меда
- 4 ст. л. очищенных орехов
- 800 г яблок

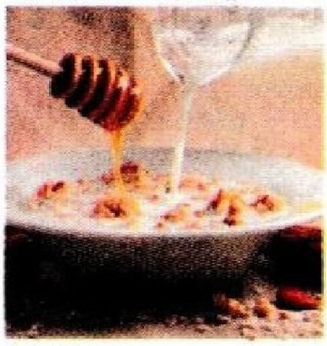
Насыпать хлопья в миску, залить их теплой водой и оставить на ночь. Затем смешать йогурт с медом и лимонным соком, добавить овес, пропитанный водой. Прямо в миску натереть неочищенные яблоки, размешать сразу же, чтобы фрукты не потемнели. Сверху смесь посыпать нарезанными орехами.

Ольга Гресь, Смоленск

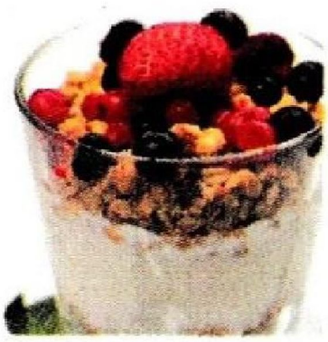
БАБУШКА СОВЕТУЕТ.

Мюсли – это мбинированный продукт, в его основе лежат овсяные хлопья, измельченные зерна пшеницы, ржи, риса или ячменя. Это продукт, обогащенный минералами, витаминами, аминокислотами и массой других полезных компонентов. Его достоинства в том, что все злаки, входящие в его состав, как правило, немолотые и цельные, это сохраняет его питательную ценность. Мюсли богаты витаминами Е, А, калием, фосфором, натрием. Помогают нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. Если сделать мюсли своими руками, можно быть уверенным в их полезности.

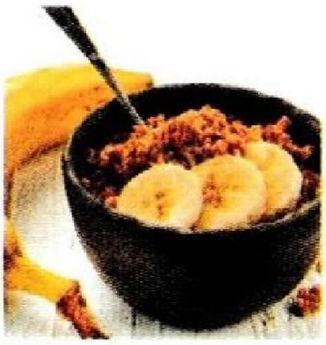
С чем подавать



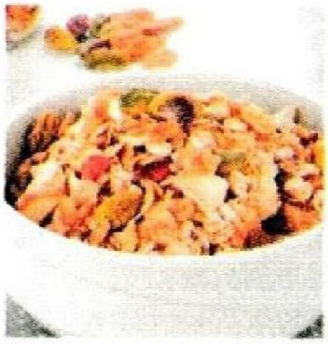
С медом



С ягодами



С бананом



С орехами

Фруктовый салат

2-3 порции | 15 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 3 персика
- 4–5 сливы
- горсть черной смородины или черники
- 3 ст. л. запеченных мюсли с медом
- 20–30 г грецких орехов
- 125 г натурального густого йогурта или некислой простокваши
- 1 ст. л. протертой с сахаром смородины или черники
- мята для украшения

Шаг 1

Нарежьте персики на четвертинки, удалите косточку, каждую четвертинку нарежьте еще на 3–4 части, в зависимости от размера.

Шаг 2

Сливы разрежьте пополам, удаляя косточку, мякоть нарежьте тонкими дольками.

Шаг 3

Грецкие орехи мелко порубите, оставив по 1 ядрышку на порцию для украшения.

Шаг 4

Смешайте для заправки йогурт с протертыми ягодами. Выложите в мисочки ягоды и фрукты, полейте заправкой, посыпьте мюсли и орехами, сразу же подавайте, при желании украсив мятой.

Елена Иванова, Тула

Фото: dp/Fotodom.ru

Привет

Ягодно-творожный завтрак

3 порции | 15 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 180 г творога
- 1 ст. клубники
- 1/2 ст. черники
- 2–3 ст.л. 35% сливок
- 1/2 ч.л. меда
- 3–4 листика мяты

Шаг 1

Все ингредиенты, кроме черники нужно взбить миксером до однородной пышной массы.

Шаг 2

В форму аккуратно выложить первый слой творожного крема, на него сверху насыпать чернику, следом выложить еще слой крема. Сверху украсить черникой и мятными листиками.

Мария Шишко, Сургут

Полезно

Яичница-глазунья

2 порции | 10 минут | легко

БАБУШКА РАССКАЗЫВАЕТ.

Яичница глазунья – это яйца, приготовленные таким способом, чтобы верхний слой желтка слегка поджарился, но внутри он оставался жидким. Идеальная яичница глазунья имеет мягкий белок, хрустящий, поджаренный краешек и нежный, жидкий желток.

ПРОДУКТЫ

- сливочное масло
- два яйца
- соль

Шаг 1

Сковороду помещаем на средний огонь и хорошо разогреваем. Кладем кусочек сливочного масла и ждем, пока оно растает.

Шаг 2

Яйца аккуратно разбиваем в небольшую пиалу. Делаем это очень осторожно, чтобы желток остался целым.

Шаг 3

Выливаем яйца на сковороду, приподнимаем за ручку, распределяя белок по поверхности. Солим, перчим и накрываем крышкой.

Шаг 4

Готовим яичницу пару минут. Как только на желтке образуется белая пленка, сразу снимаем с огня и открываем крышку. Перекладываем яичницу на тарелку или тост, украшаем зеленью и подаем.

Ольга Новикова, Нижний Новгород

Правильно готовим яичницу-глазунью

1 Чтобы желтки остались целыми, разбивайте яйца ножом, а не о край сковороды.

2 Жарят яичницу глазунью на сковороде не более пяти минут.

3 Яйца выкладывайте только на хорошо разогретую сковороду.

4 Если вы готовите яичницу глазунью, солите только белок, чтобы желтки не растеклись.

5 Яичница получится вкуснее, если ее приготовить на смесь сливочного и растительного масла.

Глазунья в перцах

3 порции | 15 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- соль – по вкусу
- 1 перец красный сладкий
- 1 перец желтый сладкий
- 6 яиц
- растительное масло для обжаривания

Шаг 1

Перцы вымыть, обсушить, срезать верхушку и основание, удалить сердцевину. Отрезать от каждого перца 3 одинаковых по толщине кружка.

Шаг 2

Разогреть в большой сковороде растительное масло. Обжарить кружки перца, по 1,5 мин. с каждой стороны. Влить внутрь каждого кружка по одному яйцу. Готовить 2–3 мин. Приправить солью и перцем. Лопаткой переложить яичницу на тарелки.

Екатерина Матвеева, Рязань

Глазунья в тостах

1 порция | 15 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 1 кусок хлеба
- 1 яйцо
- 2 колечка лука
- пучок зелени
- 1 зубчик чеснока

Шаг 1

Отрезать кусок хлеба, в мякише вырезать отверстие (можно сделать любой формы). На сковороде разогреть ложку сливочного масла, положить раздавленный зубчик чеснока для запаха. Обжарить кусок хлеба с одной стороны.

Шаг 2

Аккуратно в вырезанное отверстие вылить яйцо, стараясь не раздавить желток. Закрыть крышкой и жарить до готовности. Готовое блюдо подать с овощами и украсить зеленью.

Ирина Квенцер, Клин

Фото: dp/Fotodom.ru

4 порции | 20 минут | легко

Латте по-домашнему

ПРОДУКТЫ
- 9 зерен кофе
- 30 ил воды
- 150 мл молока
- сахар по вкусу

Шаг 1
Перемолоть зерна кофе в кофемолке. Всыпать свежемолотый кофе в турку, залить холодной водой.

Шаг 2
Поставить турку на медленный огонь, варить, пока не начнет подниматься пенка. Как только пенка начала подниматься, необходимо снять кофе с огня.

Шаг 3
Нагреть молоко (около 80 градусов). Взбить венчиком молоко до состояния воздушной пены. Половину молока налить в бокал для латте.

Шаг 4
Через сито процедить кофе в стакан. Тонкой струйкой по стенке бокала влить в него эспрессо.

Шаг 5
Сверху выложить готовую молочную пену. Вложить в бокал с напитком трубочку.

Полина Королева
Тверь

2 порции | 20 минут | легко

Кофе по-мексикански

ПРОДУКТЫ
- 50 г кофе молотый
- 475 мл кипящей воды
- 475 мл молока
- 4 палочки корицы
- Сахар по вкусу

Шаг 1
Заварить кофе в кофейнике с ситечком.

Шаг 2
Влить молоко в толстостенную кастрюльку, добавить корицу и довести до кипения, периодически помешивая.

Шаг 3
Вынуть шумовкой палочки корицы и маленькой ложкой выдавить из них впитавшуюся жидкость (корицу не выбрасывать).

Шаг 4
Добавить кофе и влить напиток в чашки. В каждую чашку положить палочки корицы. Сахар каждый добавляет себе по вкусу. Можно и вовсе без сахара.

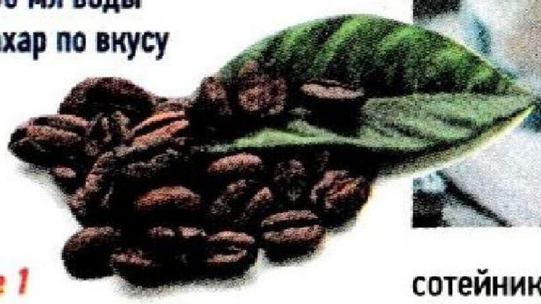
Анна Алексеева
Курск

Глясе с земляничным сиропом

4 порции | 20 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 130 г земляники
- 15 г кофе черного молотого
- 60-75 г ванильного мороженого
- 30 г сахарной пудры
- 250 мл воды
- Сахар по вкусу



Шаг 1

Протираем ягоды, пропустив через сито и перемешиваем протертую землянику с мелким сахарным песком.

Шаг 2

Переливаем ягодное пюре в сотейник, добавив сахарную пудру. Варим землянику, доведя до кипения.Томим под крышкой до густоты. Остужаем.

Шаг 3

Завариваем кофе. Переливаем в высокий стакан. Добавляем сахар-песок и мороженое. Поливаем земляничным сиропом и присыпаем сахарной пудрой.

Ольга Спас, Воронеж

4 порции | 15 минут | легко

Кофе-какао с корицей

ПРОДУКТЫ

- 4 ст. л. кофе молотый
- 2 ст. ложки какао
- 2 стакана кипятка
- Корица молотая - по вкусу
- Сахар по вкусу

Шаг 1

Какао вместе с кофе всыпать в чашку. Тщательно перемешать.

Шаг 2

Насыпать кофе с какао в кофейник. Залить кипящей водой.

Шаг 3

Накрыть крышкой и дать настояться минимум 3 минуты.

Шаг 4

Налить кофе с какао в чашку, добавить сахар по вкусу и посыпать корицей.

Светлана Полиенко, Санкт-Петербург

Фото: dp/Fotodom.ru

Тост с сыром и беконом

ЧТО ДЕЛАТЬ:
Приготовить тост. Смешать творожный сыр, зеленый лук. Добавить соль, перец и чеснок по вкусу. Сверху на тост выложить творожную массу, копченый бекон и авакадо. Украсить зеленью.

Рулеты с сыром и свежим огурцом

ЧТО ДЕЛАТЬ:
Творожный сыр смешать с укропом и зеленым луком. Добавить соль и перец по вкусу. На тонко порезанный свежий огурец выложить смесь, свернуть рулетом и закрепить забочистой.

Быстро и вкусно

Сэндвич с помидором и домашним сыром

ЧТО ДЕЛАТЬ:
Булочку для сэндвича разрезать на две части. На нижнюю половину выложить слоями: помидор, домашний сыр, листья базилика. Добавить по вкусу соль, перец. Сверху положить вторую половину булки.

Рулетики из лосося с сыром

ЧТО ДЕЛАТЬ:
Соединить творожный сыр с зеленым луком, измельчить вилкой. Посолить и поперчить. На тонко порезанный лосось выложить творожную смесь и свернуть рулетиком. Сверху на рулет положить лимон и зелень.

Домашний сыр

2,5 часа

средне

ПРОДУКТЫ

- 3 л скисшего молока или простокваши
- 1/10 пакетика сычужного фермента

Шаг 1

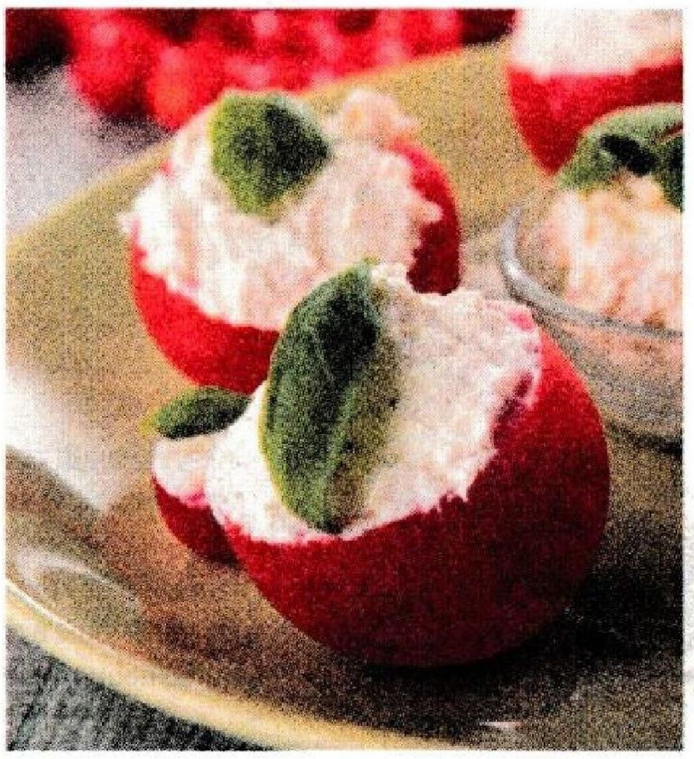
Скисшее молоко поставить на медленный огонь и следить, пока оно нагреется до 30–35°. Добавить сычужный фермент и перемешать.

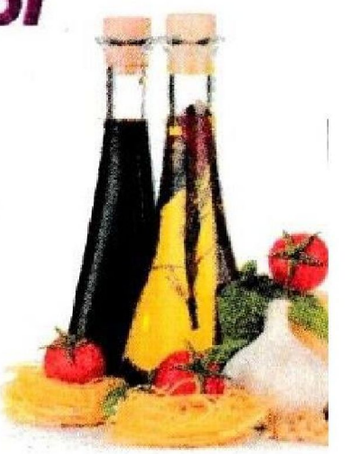
Шаг 2

Подождать, пока отделится сыворотка, а твердая взвесь поднимется на поверхность. Этот пласт необходимо надрезать и хорошенько вымесить, как обычное тесто. Сыворотка должна стечь. Отбросить на дуршлаг или марлевый мешок и дать стечь жидкости, 2-3 раза перевернув сыр, чтобы ушла лишняя жидкость.

Анна Нечаева, Курск

Фаршированные помидоры





ПРОДУКТЫ

- 12 небольших помидоров
- 250 г творожного сыра
- 100 г вяленых помидоров в масле
- 2 ст. л. каперсов
- 2 зубчика чеснока
- 2 веточки базилика

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Срежьте у помидоров верхнюю треть. Ложкой выньте сердцевину. Мелко нарежьте вяленые помидоры, каперсы, чеснок и базилик. Смешайте с сыром, приправьте маслом из-под вяленых помидоров. Начините получившейся массой помидоры, накройте «крышечкой» и поставьте в холодильник на 30 минут.

Салат с макаронами под соусом песто

4 порции | 30 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 350 г макарон
- 125 г моцареллы
- 150 г ветчины
- 300 г помидоров черри
- 125 г листьев свежего базилика
- 6 ст. л. оливкового масла
- 100 г пармезана
- 2 ст. л. рубленых грецких орехов
- смесь сухих итальянских трав
- соль, черный молотый перец
- веточки базилика для украшения

Шаг 1

Разогреть духовку до 180°С. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Выложить их срезом вверх на противень, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла, посыпать смесью итальянских трав. Запекать 30 минут.

Шаг 2

Листья базилика вымыть, обсушить и крупно нарезать. Пармезан натереть на мелкой терке.

Шаг 3

Измельчить в блендере базилик, 60 г тертого пармезана, орехи и 0,5 ч. л. соли до получения однородной пасты. Продолжая взбивать, влить 5 ст. л. оливкового масла. Если соус получился густой, можно добавить немного кипяченой воды.

Шаг 4

Отварить макароны Слить воду, добавить оставшееся оливковое масло, перемешать. Ветчину нарезать тонкими полосками, шарики моцареллы разрезать пополам. В миске смешать макароны, ветчину и моцареллу. Посолить, поперчить. Переложить смесь в салатницу, добавить помидоры, залить соусом песто и украсить веточками базилика.

Яна Чих, Москва

Салат с фарфалле

ПРОДУКТЫ

- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 ст. л. крупнозернистой горчицы
- 0,5 красной луковицы
- 4 сосиски
- 2 огурца
- 50 г пармезана
- 250 г макарон фарфалле
- соль
- 1 сладкий желтый перец

Шаг 1

Лук очистить и измельчить. Масло перелить в миску, добавить горчицу и лук. Приправить, перемешать и оставить в тепле на 15 минут, затем процедить масло через мелкое сито.

Шаг 2

Фарфалле отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг.

Шаг 3

Огурцы вымыть, нарезать соломкой. У сладкого перца удалить сердцевину вместе с плодоножкой, промыть и нашинковать соломкой, пармезан – тонкими лепестками. Сосиски порезать кружками и обжарить на сковороде, постоянно помешивая, до образования румяной корочки, около 3 мин.

Шаг 4

Переложить в салатницу. Добавить теплые макароны, огурцы, сладкий перец и сыр. Заправить ароматизированным маслом и перемешать.

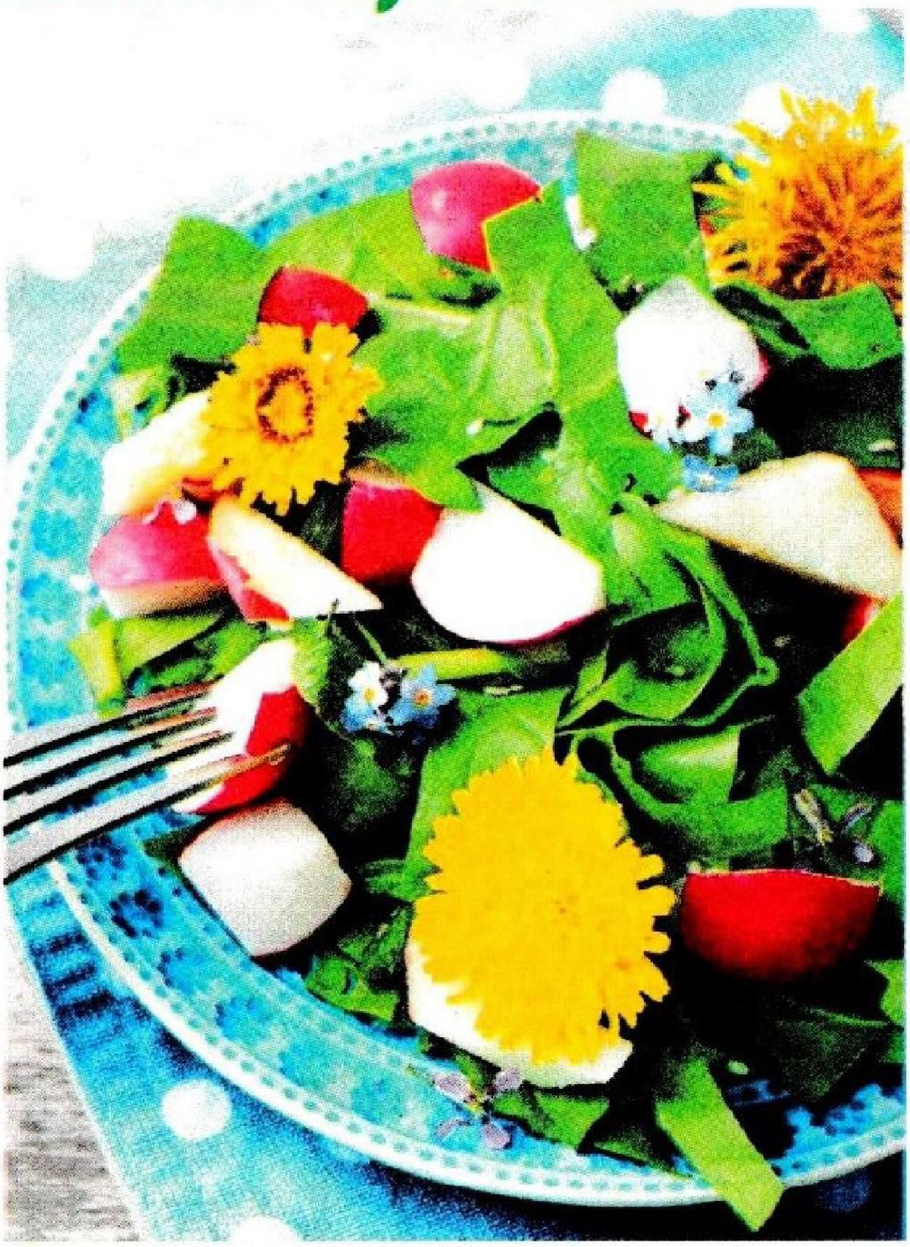
Наталья Гриб, Раменское, Московская обл.

БАБУШКА СОВЕТУЕТ. *При отваривании пасты важно соблюсти правильную пропорцию – на 100 г продукта 1 л воды. Воду надо сначала довести до кипения, посолить и добавить немного масла, предпочтительно оливкового. Пасту лучше слегка недоварить, чем переварить! » Это значит, что должна чувствоваться некоторая упругость. Сухая паста в результате варки увеличивается по массе примерно в 2 раза.*

Фото: dp/Fotodom.ru

Салат с листьями одуванчика

4 порции | 30 минут | легко



ПРОДУКТЫ

- 150 г молодых листьев одуванчика
- 150 г редиса
- 1 большое авокадо
- 2–3 средних огурца
- 30 г грецких орехов или миндаля
- ореховое масло
- сок и цедра половины лимона
- бальзамический уксус или соус
- соль, свежемолотый черный перец

Шаг 1

Нарежьте огурцы средними ломтиками, посолите, посыпьте лимонной цедрой. Авокадо очистите, нарежьте так же как огурцы, полейте лимонным соком.

Шаг 2

Редис тщательно помойте, разрежьте на четвертинки. Листья одуванчика нарвите руками. Чтобы удалить горечь в листьях, нужно вымочить их в течение 40 минут в подсоленной воде или на 3 минуты подержать в кипятке.

Шаг 3

Смешайте все подготовленные продукты, заправьте оливковым маслом, поперчите, посолите, посыпьте орехами.

Шаг 4

Разложите по тарелкам, сбрызните бальзамическим уксусом и подавайте. Приятного аппетита!

Инна Кравченко, Нижний Тагил

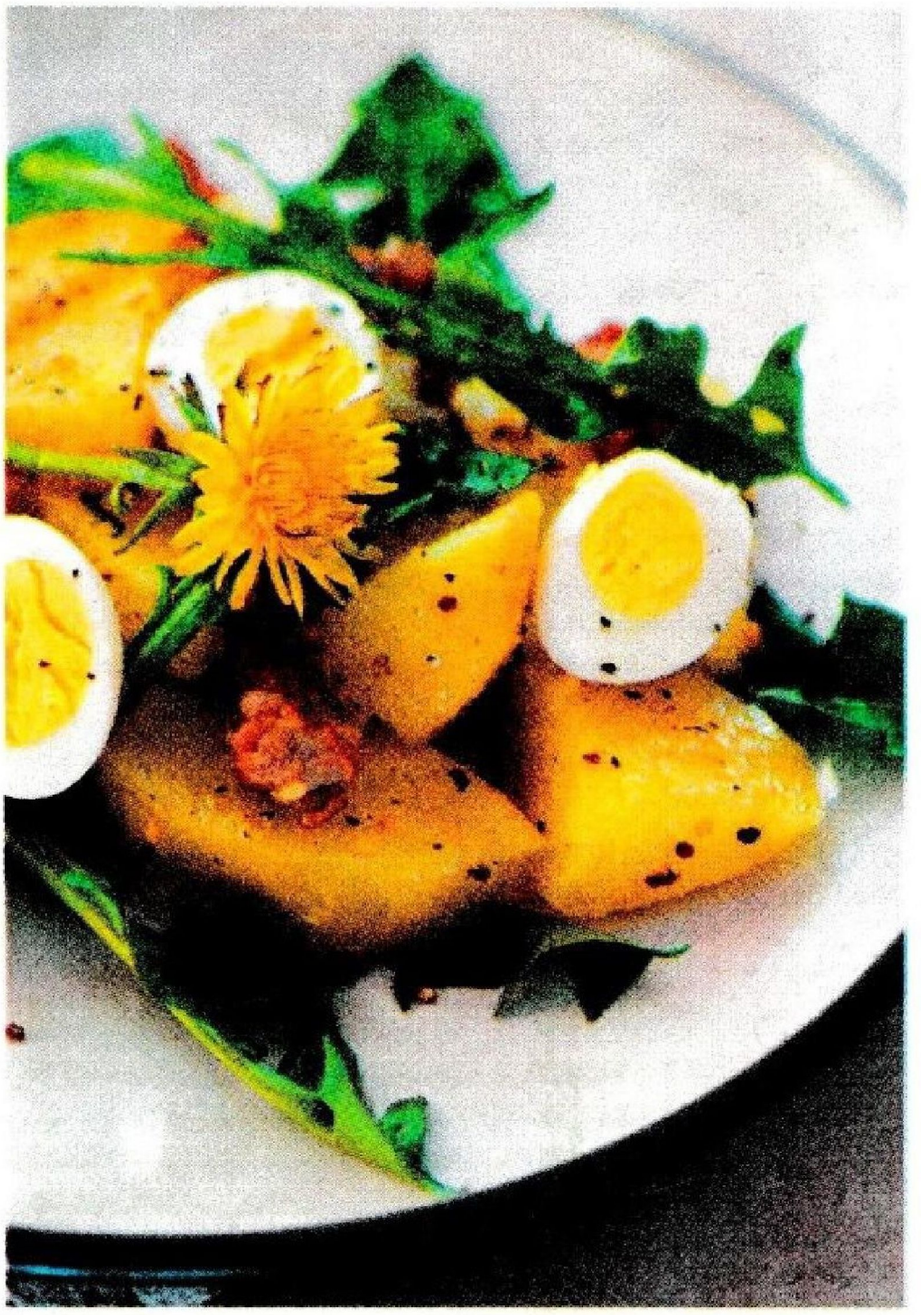
БАБУШКА РАССКАЗЫВАЕТ. *Салаты из листьев одуванчика очищают организм от шлаков и ненужных веществ. Отлично сочетаются с такими овощами, как отварной картофель, яйца, огурцы, зеленым луком, укропом, петрушкой. Заправлять салаты можно растительным или оливковым маслом, кефиром. В пищу можно использовать всё растение. Считается, что одуванчик – «эликсир жизни», дающий человеку бодрость и силу!*

Салат с одуванчиками и картофелем

4 порции | 30 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 100 г листьев одуванчика
- 5 отварных картофелин
- 5 отварных яиц
- 100 г зелени лопуха
- зеленый лук
- укроп
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- растительное масло для заправки



Шаг 1

Вымачиваем листья одуванчика в подсоленной воде.

Шаг 2

Нарезаем соломкой листья лопуха и листья одуванчика.

Шаг 2

Кубиками режем вареные яйца и картофель. Перемешиваем, добавляем лук и укроп. Заправляем растительным маслом или сметаной.

Ирина Савонькина, Клин

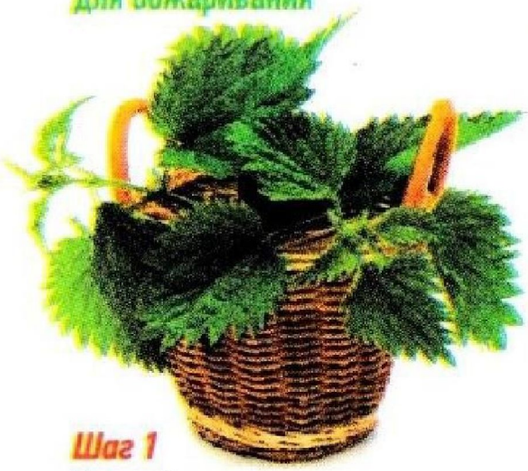
Фото: dp/Fotodom.ru

4–5 персон | 20 минут | легко

Суп из молодой крапивы

ПРОДУКТЫ

- 0,5 пучка петрушки
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль по вкусу
- 2 ст. л. охлажденной сметаны
- 2 картофеля
- 0,5 пучки укропа
- 1 луковица
- большой пучок крапивы (100 г)
- 1 морковь
- масло растительное для обжаривания



Шаг 1

Картофель очистить. В кастрюле вскипятить 0,5 л подсоленной воды. Положить картофель и варить до готовности. Отвар сохранить. Горячий картофель растереть со сметаной и вернуть в кастрюлю с отваром. Перемешать. Готовить на среднем огне.

Шаг 2

Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле, 4 мин. Добавить в кастрюлю.

Шаг 3

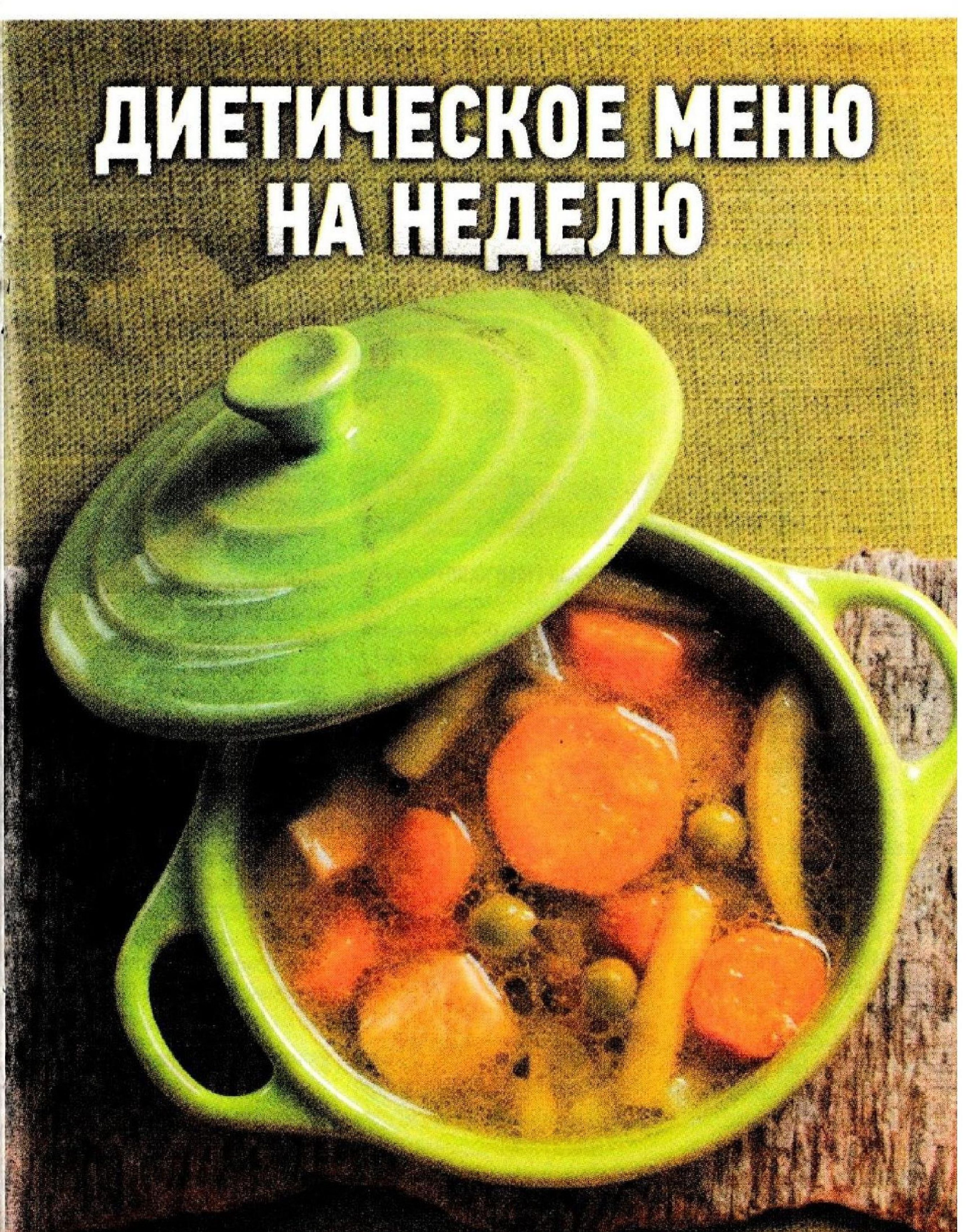
Крапиву и зелень вымыть, обсушить. Тонко нарезать. Крапиву обдать крутым кипятком. Добавить вместе с зеленью в суп. Влить сок лимона, посолить, поперчить по вкусу. Через 2 мин. снять суп с огня и разлить по тарелкам.

Алёна Орлова, Воронеж

БАБУШКА РАССКАЗЫВАЕТ. *Крапива очень полезна для организма. Известная еще с давних пор, крапива часто применяется как ранозаживляющее, мочегонное, общеукрепляющее, слабительное, витаминное, противосудорожное, отхаркивающее средство. Крапива используется в народной медицине при различных кровотечениях, геморрое, почечнокаменной, желчекаменной болезни, удушье, болезнях печени и желчных путей, отеках, запорах, заболеваниях сердца, туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, аллергиях. Наружно крапиву используют при открытых ранах, кровотечениях, кожных заболеваниях, для укрепления и роста волос.*

Фото: dp/Fotodom.ru

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ



В этом меню подробно расписан каждый день — завтрак обед и ужин. Рацион можно назвать полноценным и сбалансированным, потому что в него входят все жизненно необходимые продукты, а количество калорий достаточно низкое, чтобы вес постепенно начал снижаться.

ПОНЕДЕЛЬНИК (1100 КАЛЛ)

• 7.00-9.00 — первый завтрак:
200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке с 50 г свежих или замороженных ягод; чай или коже без сахара и молока.

• 11.00-12.00 — второй завтрак:
2 очищенные моркови.

• 14.00-15.00 — обед:
100 г сваренной гречки; порция овощного рагу или свежего салата из овощей, заправленного столовой ложкой оливкового масла.

• 16.00-17.00 — полдник:
½ стакана нарезанных фруктов (груша, яблоко, нектарин, киви)
чай без сахара или вода.

• 19.00 — ужин:
небольшая порция отварной курицы или индейки, салат из свежих овощей, заправленных ложкой оливкового масла.

ВТОРНИК (1450 КАЛЛ)

• 7.00-9.00 — первый завтрак:
200 г творога 0-2% жирности, ½ банана, чай или коже без сахара и молока.

• 11.00-12.00 — второй завтрак:
2 очищенные моркови,заправленные столовой ложкой оливкового масла.
1 апельсин или грейпфрут.

• 14.00-15.00 — обед:
100 г свареного бурого риса; порция лосося на пару, 300 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч.л растительного масла.

• 16.00-17.00 — полдник:
бутерброд из кусочка (30 г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли, перца и кружочками помидора.

• 19.00 — ужин:
порция овощного омлета, 200 г овощного салата, заправленного 1 столовой ложкой оливкового масла.

СРЕДА (1350 КАЛЛ)

• 7.00-9.00 — первый завтрак:
200 г овсяной каши, свареной на 0,5%-ном молоке с 1 средним яблоком и 1 ч.л. корицы.

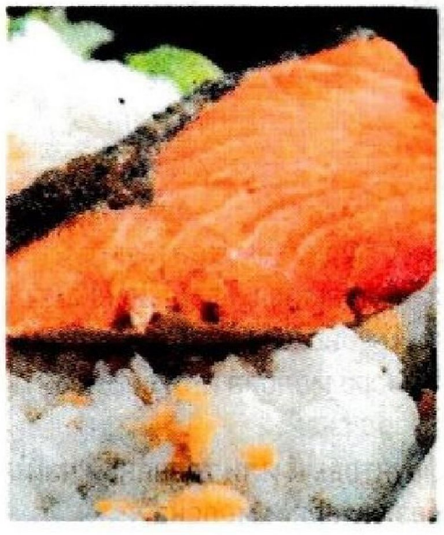
• 11.00-12.00 — второй завтрак:
половинка грейпфрута, 20 г грецких орехов.

• 14.00-15.00 — обед:
порция овощного супа (разрешается употреблять любой суп, сваренный на нежирном бульоне,строго без мяса)

• 16.00-17.00 — полдник:
ягодный смузи: измельчить в блендере смесь 100 г обезжиренного творога, ½ стакана ягод (черника, брусника, малина или клубника), ½ стакана 0,5%-ного молока.

• 19.00 — ужин:
200 г легкой творожной запеканки без сахара, с корицей, творог должен быть 0-2% жирности,стакан кефира 0-2% жирности, клюквенный морс без сахара.

Перед сном:
фруктовый или травяной чай без сахара и молока.



ЧЕТВЕРГ (1570 КАЛЛ)

• **7.00-9.00 — первый завтрак:**
200 г мюсли с ягодами или фруктами на 0,5%-ном молоке, среднее яблоко или грейпфрут, чай или кофе без молока и сахара.

• **11.00-12.00 — второй завтрак:**
2 очищенные моркови,заправленные столовой ложкой оливкового масла.

• **14.00-15.00 — обед:**
порция овощного супа (разрешается употреблять любой суп, сваренный на нежирном бульоне,строго без мяса).

• **16.00-17.00 — полдник:**
бутерброд из кусочка (30 г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли, перца и кружочками помидора

• **19.00 — ужин:**
отварное или запеченное куриное филе (80г), 300 г тушенных в духовке овощей (пастернак, репа, лук, морковь) с травами, заправленных 2-мя ложками оливкового масла; 200 мл 0,5 %-ного молока или кефира.

Перед сном:
фруктовый или травяной чай без сахара и молока.

ПЯТНИЦА (1335 КАЛЛ)

• **7.00-9.00 — первый завтрак:**
кусочек (30г) ржаного хлеба; 1 вареное яйцо; листья зеленого салата 1 огурец, 1 сладкий перец, кофе или чай без молока и сахара.

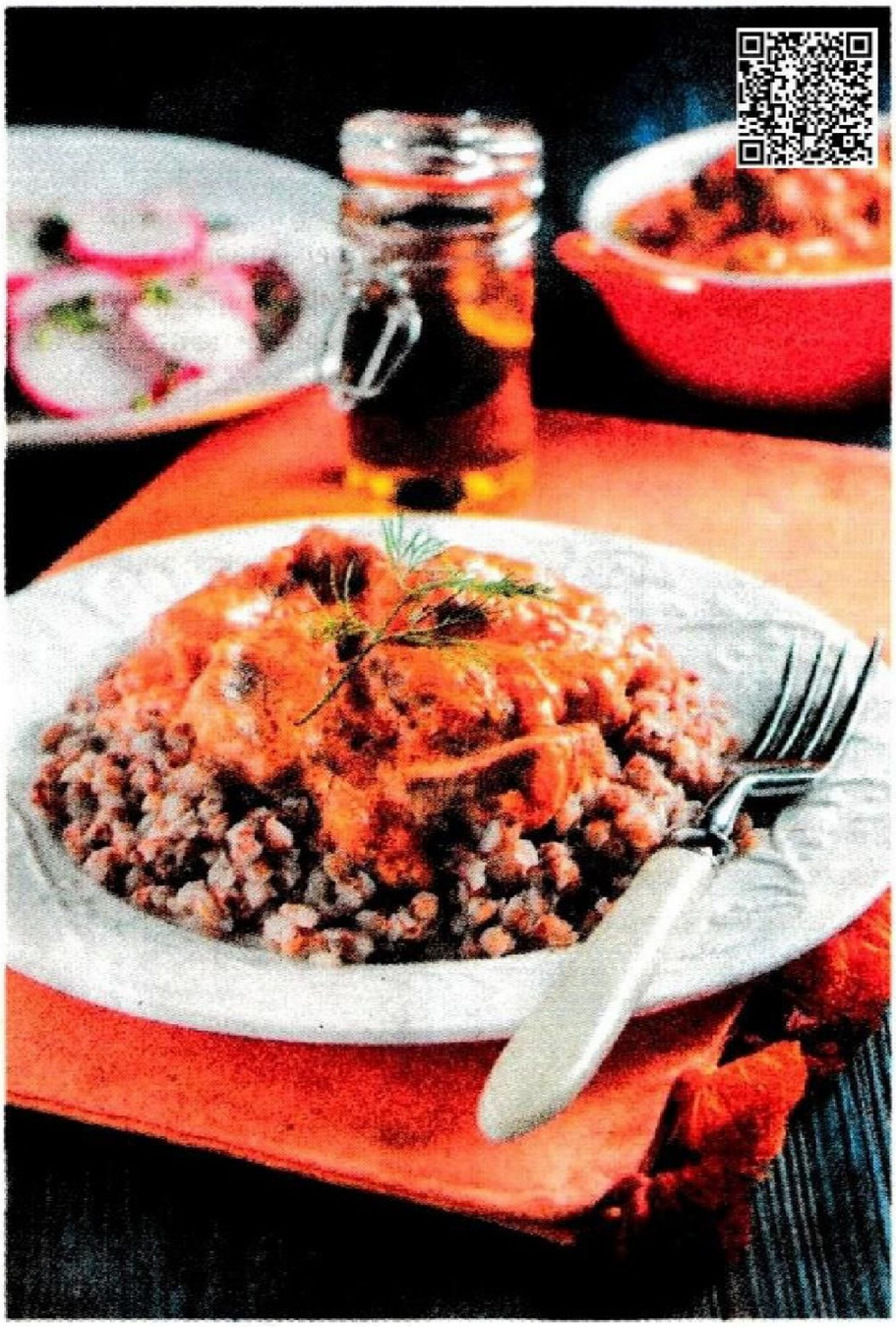
• **11.00-12.00 — второй завтрак:**
2 очищенные моркови,заправленные столовой ложкой оливкового масла.

• **14.00-15.00 — обед:**
порция овощного супа (разрешается употреблять любой суп, сваренный на нежирном бульоне,строго без мяса).

• **16.00-17.00 — полдник:**
2 дольки темного шоколада; свежевыжатый апельсиновый сок.

• **19.00 — ужин:**
небольшая порция отварной курицы или индейки, салат из свежих овощей, заправленных ложкой оливкового масла.

Воду, свежевыжатые соки, минеральную воду и травяной чай можно пить в любых количествах. Пить нужно за час до приема и не раньше 30 минут после приема пищи. И помните: правильное питание для похудения — это определенные и постоянные часы приема пищи.



СУББОТА (1100 КАЛЛ)

• **7.00-9.00 — первый завтрак:**
200 г овсяной каши, свареной на 0,5%-ном молоке с 1 средним яблоком и 1 ч.л. корицы, чай или кофе без сахара и молока.

• **11.00-12.00 — второй завтрак:**
150 г обезжиренного натурального йогурта.

• **14.00-15.00 — обед:**
100 г вареной гречки, 100 постной говядины, 200 г салата из салатных листьев, 1 цукини и 1 помидор заправленного 1 столовой ложкой оливкового масла.

• **16.00-17.00 — полдник:**
ягодный смузи: измельчить в блендере смесь 100 г обезжиренного творога, ½ стакана ягод (черника, брусника, малина или клубника), ½ стакана 0,5%-ного молока.

• **19.00 — ужин:**
небольшая порция морского окуня на пару с отварными овощами, 1 стакан томатного сока, 1 ржаной хлебец,заправленный обезжиренным творогом с зеленью и чесноком.

ВОСКРЕСЕНЬЕ (1570 КАЛЛ)

• **7.00-9.00 — первый завтрак:**
200 г мюсли с ягодами или фруктами на 0,5%-ном молоке, среднее яблоко или грейпфрут, чай или кофе без молока и сахара.

• **11.00-12.00 — второй завтрак:**
половинка грейпфрута, 20 г грецких орехов.

• **14.00-15.00 — обед:**
100 г свареного бурого риса; порция лосося на пару, 300 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч.л растительного масла

• **16.00-17.00 — полдник:**
100 г зерненого творога (до 4% жирности);
½ стакана нарезанных фруктов.

• **19.00 — ужин:**
порция овощного омлета, 200 г овощного салата, заправленного 1 столовой ложкой оливкового масла.

Итальянские голубцы с картофелем

8 порций | 60 минут | средне

ПРОДУКТЫ

- 70 г сыровяленой ветчины
- орех мускатный
- масло сливочное
- 70 г молока
- петрушка измельченная
- 2 яйца
- 20 капустных листьев
- соль, перец
- 500 г картофеля
- 100 г пармезана

Шаг 1

Картофель отварить в мундире. Листья капусты с удаленными центральными черешками опустить в кипящую подсоленную воду, варить 8–10 минут, разложить на полотенце и дать остыть.

Шаг 2

Отваренный картофель очистить и размять. Влить кипящее молоко, добавить 50 г сливочного масла, 50 г натертого сыра, нарезанную тонкими полосками ветчину, 1 целое яйцо и 1 желток, измельченную зелень петрушки, щепотку мускатного ореха и черного молотого перца. Посолить по вкусу.

Шаг 3

Слепить небольшие котлеты из полученного фарша, обернуть их капустными листьями. Выложить голубцы в смазанную маслом форму, смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать сыром. Запекать голубцы в разогретой духовке 20 минут при температуре 200°С.

Анастасия Акимова, Балашиха

Фото: dp/Fotodom.ru

Куриный суп с кукурузой

ПРОДУКТЫ

- 500 г курицы
- 4 ломтика бекона
- 2 моркови
- 1 луковица
- 2 картофелины
- петрушка
- 1 банка кукурузы консервированной
- сливки
- крекеры для подачи
- масло оливковое

Шаг 1

Курицу варить 30 мин. Снять мясо с костей и вернуть в бульон. Лук и морковь обжарить на масле. Добавить картофель, петрушку, залить бульоном, варить 20-25 минут.

Шаг 2

Бекон обжарить на сковороде. В кастрюлю добавить кукурузу. Посолить, поперчить, довести до кипения, снять с огня.

Шаг 3

Погружным блендером пюрировать часть супа, чтобы остались кусочки. Добавить сливки. При подаче посыпать беконом и крекерами.

Анна Шепелева, Мурманск

БАБУШКА РАССКАЗЫВАЕТ. *Имбирь – это многолетнее травянистое растение произрастает на западе Индии и в Юго-Восточной Азии. Полезные свойства имбиря известны в медицинской практике с давних времен. Его считают удивительным растением, обладающим свойствами противоядия. Имбирь используется в качестве пряности, в свежем виде он очень ароматный, имеет острый вкус. Подобно чесноку его свойства помогают бороться с микроорганизмами, повышают иммунитет, благотворно влияют на пищеварение.*

6 порций | 60 минут | средне

Овощное рагу с сыром

ПРОДУКТЫ

- 200 мягкого сыра
- 2 баклажана
- 150 мл оливкового масла
- 8 помидоров
- 4 сладких перца
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 2 кабачка
- пучок зеленого лука
- 3 зубчика чеснока
- соль по вкусу

Шаг 1
Овощи вымыть. Баклажаны, кабачки, перец и помидоры нарезать толщиной 1 см. Чеснок очистить и раздавить. Зеленый лук вымыть.

Шаг 2
Сложить овощи в миску, влить оливковое масло и уксус. Добавить чеснок, соль и перец по вкусу, хорошо перемешать.

Шаг 3
Порциями обжарить на сковороде лук, баклажаны, кабачки, помидоры. Посыпать сыром.

Инга Зайцева, Москва

6 порций | 15 минут | легко

Имбирный чай с мёдом

ПРОДУКТЫ

- половинка лимона
- 1,5 л кипящей воды
- кусочек свежего корня имбиря величиной 3,5 см
- 3 ст. л. меда

Шаг 1
Лимон вымыть, обдать горячей водой и порезать тонкими кружками.

Шаг 2
Имбирь очистить от кожицы и тонко нарезать. Поместить в заварочный чайник лимон и имбирь.

Шаг 3
Влить крутой кипяток, накрыть крышкой. Дать настояться приблизительно 5 мин.

Шаг 4
Добавить мед, перемешать. Накрыть пледом или шалью и настаивать еще 15 мин.

Шаг 5
Разлить по стаканам.

Елена Романова, Пермь

Фото: dp/Fotodom.ru

Куриное филе «Капрезе»

4 порции | 30 минут | легко

ПРОДУКТЫ

- 4 филе куриной грудки
- 400 г помидоров черри
- 250 г моцареллы
- 3 больших зубчика чеснока
- 10 листьев базилика
- 2 ст. л. оливкового масла
- бальзамический уксус
- соль
- свежемолотый черный перец

Шаг 1

Куриное филе посолите и поперчите. В сковороде на среднем огне разогрейте 1 ст. л. масла и пожарьте куриное филе до готовности.

Шаг 2

Разогрейте другую сковороду и жарьте мелко порубленный чеснок 1 мин. Добавьте разрезанные пополам помидоры и готовьте 5 мин. Добавьте базилик и снимите с огня.

Шаг 3

На готовое филе уложите ломтики моцареллы, сверху выложите помидоры. Накройте сковороду крышкой и поставьте на медленный огонь на 2 мин., пока моцарелла не расплавится. Сбрызните перед подачей бальзамическим уксусом.

Ольга Петрова, Тверь

БАБУШКА РАССКАЗЫВАЕТ:

Куриная грудка является источником полезных микро- и макроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ, что делает куриную грудку не только диетическим, но и полезным продуктом питания. Регулярное употребление в пищу куриной грудки положительно скажется на внешности. Кожа станет гладкой и здоровой, волосы блестящими и густыми, а ногти крепкими.

4 порции | 30 минут | легко

Индейка в лимонно-имбирном соусе

ПРОДУКТЫ

- 5 листьев лайма (можно сушеные)
- 4 зубчика чеснока
- цедра 1 лимона
- 2-3 ст. л. оливкового масла
- 5 см корня имбиря
- соль, свежемолотый черный перец
- 2 репчатых луковицы
- 800 г филе бедра индейки

Шаг 1

Лук порезать полукольцами толщиной 1-1,5 см, индейку – кусочками, примерно по 5-6 см. Имбирь натереть на мелкой терке. С лимона снять цедру и измельчить.

Шаг 2

В сковороде с оливковым маслом на сильном огне обжарить кусочки индейки – 3-4 мин с каждой стороны. Добавить лук, чеснок, листья лайма. Соль, перец по вкусу.

Шаг 3

Убавить огонь, накрыть крышкой и тушить. Через 20 минут добавить лимонную цедру и имбирь. Тушить еще 10 минут. Подавать блюдо, слегка остудив.

4 порции | 30 минут | легко

Креветки с овощами в кляре

ПРОДУКТЫ

- 500 г сырых креветок
- 3 небольших сладких перца разных цветов
- небольшой кочан брокколи
- растительное масло для фритюра
- 1 ст. л. соевого соуса (по желанию вместо соли в кляр)
- соцветия цветной капусты
- мука, крахмал, разрыхлитель

Шаг 1

Перцы вымыть и нарезать кольцами шириной 1 см. Брокколи вымыть и разобрать на соцветия. Приправить овощи солью и перцем. Снять с креветок панцири. Очищенные креветки промыть и обсушить.

Шаг 2

В миску просеять муку, крахмал и разрыхлитель. Размешивая, влить струйкой 250 мл холодной воды. Перемешать до однородности и дать постоять 30 мин. Добавить 0,5 ч. л. соли или соевый соус, оливковое масло. Хорошо перемешать. Овощи и креветки опускать в кляр и обжаривать порциями во фритюре.

Нина Будрик, Пермь

Фото: dp/Fotodom.ru

Фаршированные кальмары

4 порции | 80 минут | средне

ПРОДУКТЫ

- 1 стакан кус-куса
- 1 пучок петрушки
- 1 белая луковица
- 4 зубчика чеснока
- 50 г имбиря
- 1 морковь
- 100 г горошка зеленого
- 250 г морского коктейля
- 70 мл соевого соуса
- 4 ст.л. масло растительного для жарки
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- 1 ч.л. кукурузного крахмала
- 50 г болгарского перца
- 4 тушки кальмаров

Шаг 1

Тушки кальмаров вымыть, акккуратно снять с тушки кожицу. Отрезать от основной части тушки "крылья" и также удалить с них кожицу. Удалить из тушки прозрачные хитиновые пластины. Еще раз промыть и положить на салфетку.

Шаг 2

Для приготовления начинки необходимо лук и чеснок нарезать, обжарить на растительном масле, добавить нарезанную кубиком морковь, перец, зеленый горошек, потушить, посолить, поперчить Добавить морской коктейль, готовить с ним еще 3-4 минуты.

Шаг 3

Параллельно вскипятить воду 200 мл и залить кус-кус, перемешать. Накрыть крышкой и оставить на 5-7 минут до набухания, добавить к овощной смеси, перемешать. Добавить рубленую зелень, перемешать и снять с огня. Нафаршировать начинкой тушки кальмара, закрепить отверстия деревянными шпажками, обжарить на растительном масле по 30-40 секунд с каждой стороны.

Шаг 4

Для приготовления соуса в сковороде обжарить на растительном масле крупно нарезанный имбирь и чеснок, влить соевый соус, потушить 3 минуты. Затем влить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения. Опустить кальмары в соус, тушить на среднем огне 2-3 минуты, периодически переворачивая.

Татьяна Бикс, Ростов-на-Дону

Фото: dp/Fotodom.ru

Рыба на овощной подушке

2 порции | 1 час | средне

ПРОДУКТЫ

- 300 г свежей капусты
- 1 морковь
- 1 помидор
- 300 г кабачков
- 500 г филе тилапии (можно другую рыбу)
- 2 ст.л. майонеза

Шаг 1

Овощи режем на мелкие кусочки и укладываем в блюдо для запекания или сковороду. Можно выложить слоями, можно перемешать.

Шаг 2

Добавляем к овощам полстакана кипяченой воды. Сверху чуть сбрызгиваем оливковым маслом.

Шаг 3

Рыбу слегка подсаливаем, режем на порционные куски и распределяем их по всей поверхности, закрывая овощи.

Шаг 4

Смазываем рыбу майонезом и отправляем в хорошо разогретую духовку на 30-40 минут.

Татьяна Гапеева, Саратов

Полезно и вкусно

БАБУШКА РАССКАЗЫВАЕТ.

Филе тилапии пользуется заслуженной любовью кулинаров. Не удивительно: в филе этой рыбы нет противных и опасных мелких косточек, а значит готовить его можно самыми разными способами — варить, жарить, запекать. Тилапия — рыба не жирная, её мясо считается диетическим. Еще один плюс - отсутствие ярко выраженного рыбного вкуса и запаха. Нейтральный вкус тилапии хорошо оттеняют различные соусы, в том числе и на основе вина.

Полезно и вкусно

Домашний йогурт в мультиварке

6 порций | 2,5 часа | легко

ПРОДУКТЫ

- 1 л молока
- 3 ст. л. натурального йогурта
- 100 г шоколада
- 100 г грецких орехов

Шаг 1

Включить режим «Мультиповар», установить температуру 160°С и обжарить орехи, постоянно помешивая, 5 мин. Пересыпать на разделочную доску и дать остыть, затем порубить в крупную крошку.

Шаг 2

Вскипятить молоко. Советуем перед этим не споласкивать чашу мультиварки, чтобы у молока появился легкий ореховый аромат. Дать молоку остыть примерно до 40°С . Снять пенку.

Шаг 3

Йогурт взбить вилкой и, продолжая взбивать, влить его в молоко. Хорошо перемешать. Включить режим «Йогурт», закрыть крышку и готовить 6 часов.

Шаг 4

Шоколад натереть на крупной терке, перемешать с орехами и добавить в йогурт. Готовый йогурт разложить по креманкам, сверху можно слегка посыпать какао-порошком.

Светлана Гриб, Смоленск

БАБУШКА РАССКАЗЫВАЕТ.

Польза домашнего йогурта заключается в наличии полезных веществ. Без использования различных добавок, такой кисломолочный продукт является низкокалорийным. Если регулярно есть домашний йогурт, вы заметите, как укрепляется иммунитет, что позволяет намного лучше противостоять негативному действию вирусов и инфекций.

12порций | 50 минут | легко

Брауни-маффины

ПРОДУКТЫ

- 250 г коричневого сахара
- 200 г горького шоколада
- 100 г масла сливочного
- 3 яйца
- 25 г какао
- 100 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 стручок ванили
- 40 грецких орехов • соль

Шаг 1

Шоколад и масло растопить на водяной бане. Перелить массу в чашу комбайна.

Шаг 2

Добавить ваниль, яйца, сахар, щепотку соли. Взбить в однородную массу.

Шаг 3

Добавить в полученную массу просеянную муку, какао, разрыхлитель и нарубленные орехи. Все это тщательно перемешать.

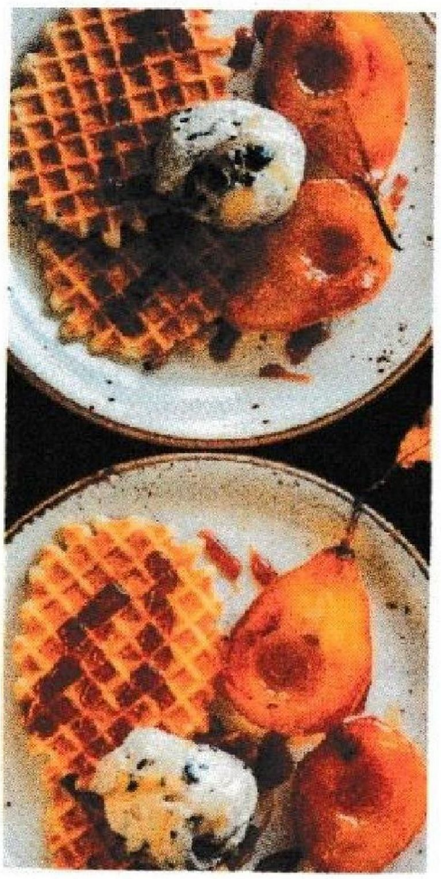
Шаг 4

Разложить тесто по формочкам, выпекать при 180 градусах 20 минут. Приятного аппетита!

Ольга Садовская, Гродно

Винные груши с мороженым

4 порций | 30 минут | легко



ПРОДУКТЫ

- 4 спелые груши с плодоножками
- 150 г сахара
- 4 бутона гвоздики
- 500 мл красное сухое вино
- 4 шарика ванильного мороженого
- 0,5 ч. л. корицы
- 2 ст. л. апельсинового сока
- цедра 1 апельсина

Шаг 1

Груши очистить от кожуры, оставив плодоножки. Срезать немного мякоти у основания, чтобы груши были устойчивее.

Шаг 2

Влить вино в большую кастрюлю, добавить сахар, корицу, гвоздику, апельсиновый сок и цедру. Нагревать на огне до полного растворения сахара.

Шаг 3

Аккуратно положить груши в кастрюлю и довести до кипения. Накрыть крышкой, убавить огонь и варить 15–20 мин., до мягкости.

Шаг 4

Разложить груши по тарелкам и подать с вафлей и мороженым. Можно полить сиропом, в котором варились груши.

Марина Шпица, Казань

Десертный суп с фруктами

ПРОДУКТЫ

- 200 г малины
- 100-150 мл абрикосового сока
- 3 спелые груши
- 200 г пломбира

Шаг 1

Очистить от кожицы 2 груши, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Взбить в блендере в пюре вместе с абрикосовым соком и половиной малины.

Шаг 2

Оставшуюся грушу нарезать тонкими пластинками, выложить их на противень, накрытый листом пергамента, поставить в разогретую до 160°С духовку на 15–20 мин.

Шаг 3

Пломбир нарезать кубиками. Разлить фруктовое пюре по тарелкам, добавить малину и пломбир. Украсить суп ягодами малины и листьями мяты.

Валентина Нечипоренко, Набережные Челны

Фрукты со сливками

ПРОДУКТЫ

- 1 киви
- 4 ст.л. кукурузных хлопьев
- 300 мл сливок
- 100 г клубники
- 2 ч.л. сахарной пудры с ванилью
- 2 ст.л. шоколадной пасты
- ягоды черники для украшения

Шаг 1

Киви и клубнику порезать дольками.

Шаг 2

Сливки взбить с сахарной пудрой.

Шаг 3

Размельчить кукурузные хлопья, смешать с шоколадной пастой.

Шаг 4

Выложить хлопья, фрукты, взбитые сливки и украсить ягодами черники.

Творожный торт с черникой

12 порций | 2,5 часа | сложно

ПРОДУКТЫ

- пудра сахарная
- 40 г масла сливочного
- 100 г муки
- соль
- 250 мл сливок жирностью 20%
- 20 г желатина
- разрыхлитель
- 2 куриных яйца
- 1 ч. л. цедры лимона
- 1 ч. л. сока лимона
- 1 апельсин
- сахар ванильный
- 500 г сливочного сыра «Филадельфия»
- 100 г апельсинового джема
- 100 г черничного джема

Шаг 1

Испечь бисквитный корж для торта. Отделить желтки от белков. Белки взбить с солью и соком лимона в пышную пену. Желтки растереть с сахарной пудрой (100 г), добавить растопленное сливочное масло, просеянную муку, разрыхлитель, измельченную цедру лимона. Взбить миксером.

Шаг 2

Разогреть духовку до 180°С. Разъемную форму для выпечки накрыть пергаментом и сбрызнуть водой. В желтковую массу ввести взбитые белки. Перемешать лопаткой снизу вверх. Выложить в форму и выпекать 15 мин. Дать остыть.

Шаг 3

Сливочный сыр взбить с сахарной пудрой (50 г) и 200 мл сливок. Разделить получившуюся массу на 3 части. Апельсин нарезать кубиками. В одну часть добавить черничный джем. Перемешать.

Шаг 4

В две части добавить апельсиновый джем и кубики апельсина. Перемешать. Желатин развести в оставшихся сливках. Не доводя до кипения, прогреть до полного растворения желатина. Одну треть желатина влить в черничную массу, остальное – в апельсиновую.

Шаг 5

Разъемную форму застелить новым листом пергамента. Поместить бисквитный корж. Влить на него половину апельсиновой массы. Поставить в холодильник на 30 мин.

Шаг 6

Влить черничную массу и поставить в холодильник на 30 мин. Последним слоем влить оставшуюся апельсиновую массу, вернуть торт в холодильник на 1 час.

Шаг 7

Украсить торт ягодами черники или другими фруктами.

Светлана Магер, Тула

Готовим из слоеного теста

4 порции | 15 минут | легко

Яичница в слойке

ПРОДУКТЫ

- 1 лук репчатый
- соль
- сыр
- 1 помидор
- 1 упаковка теста слоеного
- петрушка (или укроп)
- 4 куриных яйца
- бекон

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Тесто разморозить, разделить на 4 квадрата. Края защипнуть, чтобы получились коробочки, положить на противень. Засыпать дно теста нарезанным репчатым луком, положить по дольке помидора, выпекать в нагретой духовке до 180°С примерно 10 минут. Вынуть противень из духовки, посыпать нарезанным беконом, разбить яйцо, посолить, поперчить, натереть сыр, и отправить в духовку ещё на 5-10 минут. Достать противень, посыпать яичницу петрушкой, и есть в горячем виде.

Слоеные конвертики

ПРОДУКТЫ

- 500 г готового слоеного теста
- соль, черный перец
- 16 вареных перепелиных яиц
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 куриное яйцо
- 1 луковица
- 1 ст. л. нарезанной петрушки
- 800 г моркови

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Морковь натереть на терке и тушить 6 мин. Лук мелко нарезать и обжарить. Добавить морковь, петрушку, соль и перец, готовить 3 мин. Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать квадратами 13х13 см. В центр каждого положить по 2 ст. л. моркови и по 2 перепелиных яйца. Соединить противоположные концы теста так, чтобы получился конверт. Выложить конвертики на застеленный пергаментом противень и смазать слегка взбитым яйцом. Выпекать 25 минут при 190°С.

8 порций | 60 минут | легко

8 порций | 30 минут | легко

Волован с креветками

ПРОДУКТЫ

- 2 яйца (желток)
- 1 см. корня имбиря
- 8 крупных креветок
- соль, красный молотый перец
- сок 0,5 лимона
- 0,25 ч. л. сухой горчицы
- 400 г слоеного теста
- 2 ст. л. сметаны
- 150 г мелких креветок

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Раскатать тесто в пласт. Вырезать 16 лепешек диаметром 7 см. 8 лепешек положить на противень. У оставшихся лепешек вырезать стаканом середину. Получившиеся кольца уложить на лепешки. Сверху смазать желтком и выпекать 25 мин. при 200°С. Корень имбиря натереть, смешать с измельченными маленькими креветками, сметаной, лимонным соком, горчицей, солью и перцем. Наполнить волованы начинкой и сверху положить большую креветку.

Пирог с грибами

ПРОДУКТЫ

- **3 веточки петрушки**
- **150 лесных грибов (можно замороженные)**
- **100 мл сметаны**
- **500 г слоеного бездрожжевого теста**
- **1 яйцо (желток)**
- **200 г копченого бекона**
- **6 яиц**

Шаг 1

Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить на сухой разогретой сковороде до хруста. Выложить в отдельную миску. В эту же сковороде обжарить замороженные грибы, помешивая так, чтобы не было много жидкости

Шаг 2

Тесто раскатать, выложить на смазанный маслом противень. Отступив 3 см, сделать острым ножом вдоль краев надрезы, не прорезая тесто до самого низа. Внутри получившейся границы сделать ножом мелкие насечки. Смазать тесто желтком и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Шаг 3

Вынуть противень из духовки, уменьшить температуру до 160°С. Аккуратно примять внутреннюю часть теста. Петрушку вымыть, обсушить и нарезать. Взбить яйца со сметаной в однородную массу, добавить шкварки бекона, обжаренные грибы и зелень. Перемешать. Выложить приготовленную начинку на пирог и поставить в духовку еще на 15–20 минут.

Алла Дрег, Северодвинск

Фото: dp/Fotodom.ru

Привет

На бабушкиной кухне

№ 05/2017
Издание выходит ежемесячно
Учредитель: ООО «Центр-Инвест»
Издатель: ООО «ИДЛ»
Генеральный директор:
Андрей Ефимов
Главный редактор:
Елена Шалгинских
Ответственный редактор:
Наталья Филиппович
Адрес редакции:
127015, г. Москва, ул. Вятская, 49, стр. 2, «ИДЛ», тел. +7 (495) 974-21-31, доб. 11-50
Отдел рекламы:
+7 (495) 974-21-31, доб. 11-50
Сайт: www.privetonline.ru
E-mail: info@idlogos.ru
Распространение: +7 (925) 394-01-05, e-mail: a.a.efimov@idlogos.ru
Партнёры по распространению:
ООО «Пресс-Логистик»:
+7 (495) 974-21-31, доб. 1064
ООО «МПД МААРТ»:
+7 (495) 744-55-12
Импортер в Республике Беларусь:
ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, 57 «б», офис 123, тел. +375-17-331-94-27 (41)
Телефон отдела подписки:
+7 (495) 744-55-13
Отпечатано в типографии ООО «Юником», 606000, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Петрищева, дом 35.
Тираж: 100 000 экз.
Цена свободная
Дата выхода: 10.04.2017

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-60010 от 21.11.2014 г.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в её адрес письма, а также редактировать их. Участники, приславшие свои тексты и фотографии, дают согласие на их публикацию в печатных и электронных изданиях ООО «ИДЛ», а также на сбор и хранение.
Рукописи и фотографии не возвращаются. Денежного вознаграждения читателям за присланные рецепты не предусмотрено.

Глазированные творожные сырки

ПРОДУКТЫ

- 400 г жирного творога
- 100–120 мл жирных сливок
- 150 г сахарной пудры
- 1–2 ч. л. ванильного сахара
- цедра 1 апельсина
- 4 ст. л. молотого обжаренного арахиса
- 300 г темного (70% какао) шоколада
- 50 г молочного шоколада

8 порций | 90 минут | легко

Шаг 1

Тщательно взбить миксером творог со сливками. Добавить в получившуюся массу сахарную пудру, мелко натертую цедру апельсина и ванильный сахар.

Шаг 2

Влажными руками скатать из массы шарики и выложить их в маленькие силиконовые формочки для льда. Уложенные в формочки творожные шарики поставить в холодильник примерно на 20 минут.

Шаг 3

Растопить на водяной бане горький шоколад.

Шаг 4

Достать батончики, обвалять в ореховой крошке, насадить каждый батончик на зубочистку и окунуть в шоколад. Каждый «сырок» выложить на решетку обсохнуть, а затем, когда они подсохли, окунуть в шоколад второй раз и снова обсушить. Растопить молочный шоколад и нанести рисунок на «сырки». Поставить подготовленные «сырки» в холодильник на час.

Наталья Зорина, Москва

Подписка на журнал «На бабушкиной кухне» — это:

- гарантированное получение журнала: его вам доставят на дом;
- коллекция проверенных рецептов за полгода или год!

Подписка возможна на **6** или **12 номеров** журнала «На бабушкиной кухне».
Стоимость подписки на 6 номеров — **210 рублей,** на 12 номеров — **420 рублей.**

Вам необходимо заполнить квитанцию в банке:

- Укажите реквизиты получателя: ООО «ИДЛ» 127015, г. Москва, ул. Вятская, д. 49, стр. 2 ОГРН 1147746871645, ОКВЭД 22.13 ИНН 7714941493, КПП 771401001 Р/с 40702810238000004985 в Московском банке Сбербанка России (ПАО) г. Москва К/с 30101810400000000225 БИК 044525225.
- Укажите полностью ваши ФИО, адрес и почтовый.
- Укажите, на сколько номеров вы хотите подписаться (6 или 12), а также код подписки.

Код подписки на 6 месяцев — 7685, код подписки на 12 месяцев — 7686.

- Отправьте копию оплаченной квитанции на e-mail babushka@privetonline.ru, или сообщите об оплате по телефону службы поддержки: +7 (495) 744–55–13.

Предложение действует только для физических лиц с доставкой по территории России. Банк может брать плату за услуги.

Красиво
и вкусно

Специальный выпуск журнала «Делаем Сами»

Уже в продаже!